

PRIMI PIATTI

Riso pilaf perfetto al forno

LUOGO: **Asia / India**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **molto bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **30 min** COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: **molto facile**

NOTE: + *IL TEMPO DI COTTURA DEL BRODO*



Hai mai provato il riso pilaf? Questa ricetta ti guiderà passo dopo passo nella preparazione di un **contorno** aromatico e versatile, perfetto per qualsiasi occasione. Preparalo con **riso basmati** e insaporiscilo con **zafferano**!

INGREDIENTI PER CUCINARE IL RISO

PILAF

BRODO VEGETALE 500 gr
RISO BASMATI 320 gr
BURRO 40 gr
CIPOLLA piccola - 1
ZAFFERANO 1 bustina
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE

INGREDIENTI PER CUCINARE IL BRODO

VEGETALE

ACQUA 1 l
ZUCCHINA 1
CIPOLLA 1
CAROTE 2
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SALE 1 presa

COME FARE IL RISO PILAF

- 1 Lava le verdure, sbuccia le carote e tagliale a pezzetti. Taglia le estremità delle zucchine e riducile a pezzi grossolani. Sbuccia la cipolla e dividila a metà





2 Versa le verdure in una pentola con un litro d'acqua, un ciuffo di prezzemolo e una presa di sale. Porta a ebollizione e lascia cuocere per almeno 1 ora dal bollore. Se preferisci, puoi preparare un brodo di carne.



3 Sbuccia e trita finemente la cipolla. In una padella capiente, scalda un filo d'olio e aggiungi il burro. Quando il burro è sciolto, unisci la cipolla e cuocila a fiamma dolce finché diventa morbida e lucida.







- 4 Spegni la fiamma e aggiungi il riso alla cipolla. Mescola bene per amalgamare gli ingredienti e tostare leggermente il riso



- 5 Cola il brodo con un colino e sciogli lo zafferano in pistilli o la bustina di zafferano



6 Metti il riso in una teglia e livellalo. Versa il brodo caldo sopra il riso, coprendo completamente (ne servirà circa mezzo litro).





- 7 Copri la teglia con un foglio di alluminio, sigillandola bene per trattenere il vapore. Cuoci in forno statico a 180°C, sul ripiano centrale, per 30-35 minuti. Il riso pilaf sarà pronto quando avrà assorbito tutto il brodo



IL SEGRETO DEL RISO PILAF PERFETTO

Il riso pilaf è un contorno versatile e aromatico, originario della cucina mediorientale ma apprezzato in tutto il mondo. Si prepara con riso basmati, stufato con cipolla e cotto in forno con brodo e zafferano. Ideale per accompagnare carne, pesce o verdure, questa ricetta si distingue per la sua semplicità e la capacità di esaltare i sapori dei piatti principali.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Alternativa al riso basmati: Puoi usare altre varietà di riso a chicco lungo, come quello integrale o aromatico thailandese, per un risultato altrettanto gustoso.

Recupero del brodo avanzato: Se avanza del brodo, utilizzalo per altre preparazioni come zuppe o risotti.

Variante vegetariana: Usa esclusivamente brodo vegetale e aggiungi verdure saltate per un tocco extra.

Consiglio pratico: Per una cottura uniforme, distribuisce bene il riso nella teglia e coprilo completamente con il brodo.

CONSERVAZIONE

Frigorifero: Conserva il riso pilaf in un contenitore ermetico per un massimo di 48 ore.

Congelamento: Sconsigliato, poiché la consistenza del riso potrebbe alterarsi.

Preparazione anticipata: Puoi cuocere il brodo il giorno prima e completare la ricetta il giorno successivo.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Risotto allo zafferano](#): Un classico italiano dal colore dorato e dal sapore intenso.

[Paella di frutti di mare](#): La ricetta del tradizionale piatto spagnolo.

[Riso alla cantonese](#): Un piatto orientale con piselli, prosciutto e uova strapazzate.